Jeux extérieurs

- Ballon fou
- Ballon milieu
- Capitaine et navires
- Cervelle d'oiseau
- Chasse aux dragons
- L'épicerie
- Marathon
- Où es-tu ?
- Popcorn
- Poules-renards-vipères
- La traversée du désert

Ballon fou

Matériel :
Ballons en mousse

Âge(s) :
6 à 8 ans, 9 à 12 ans, 13 à 17 ans

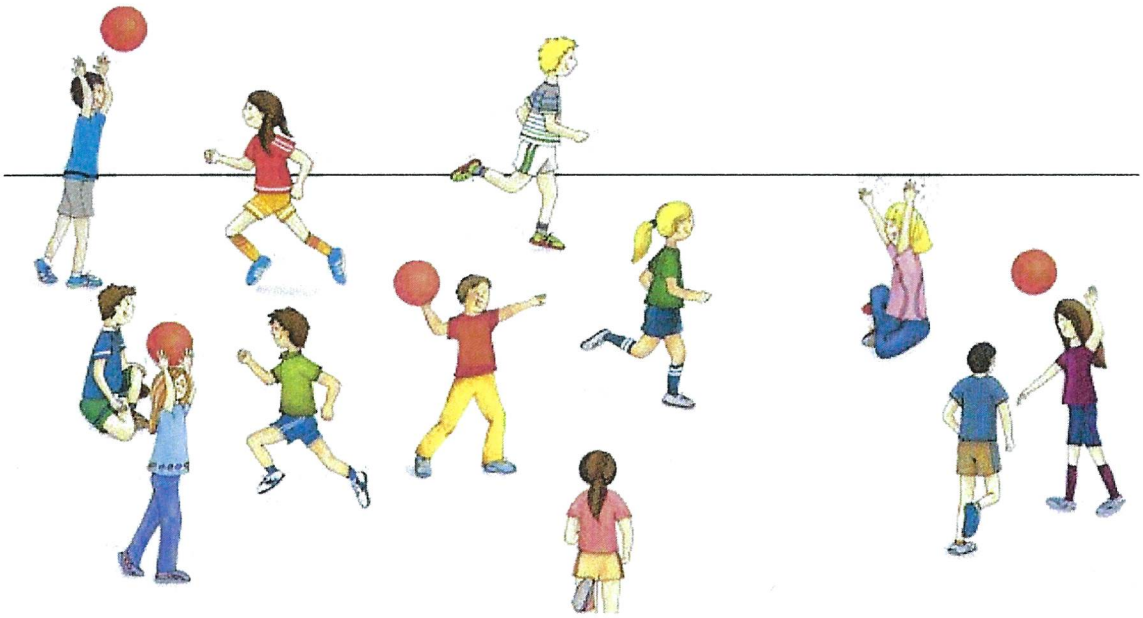
Participants :
12 à 30

Durée :
20 minutes et plus

Lieu(x) :
Gymnase, Petit local, Extérieur
Intensité :
Modérée à élevée

But du jeu

Les enfants doivent tenter de lancer un ballon sur les autres sans que ceux-ci ne les touchent.



Description et organisation de l'activité

Placer plusieurs ballons en jeu. Les enfants doivent essayer de lancer un ballon sur les autres sans que ceux-ci ne l'attrapent.

Si un enfant est touché, il doit se placer à genoux, où il a été touché.

Pour revenir debout, il doit toucher un enfant debout en lançant un ballon sans qu'il ne l'attrape.

Poursuivre jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul enfant debout ou lorsque le temps est écoulé.

Variantes :

Former deux équipes.

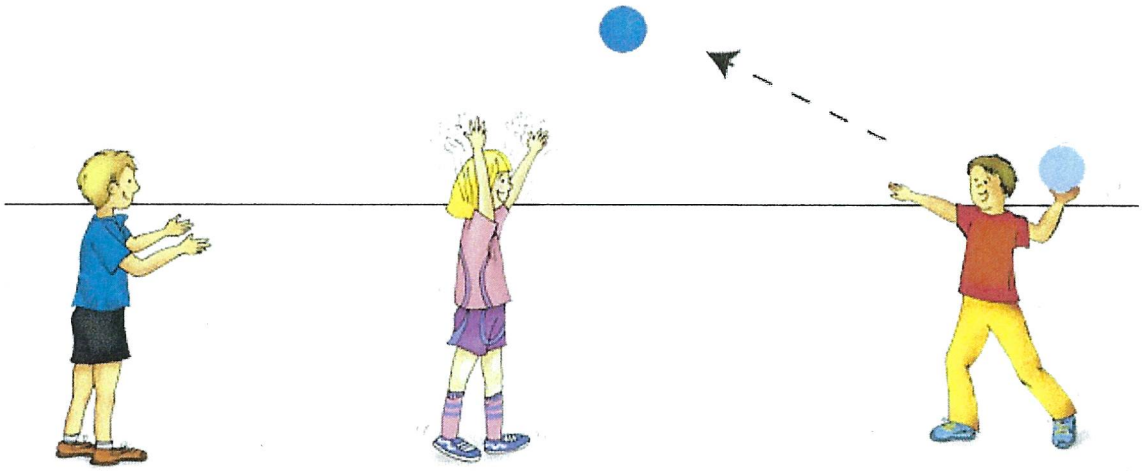
Pour se libérer, les enfants touchés peuvent se faire des passes.

Lorsqu'ils récupèrent un ballon et si le dernier de la chaîne atteint un joueur de l'autre équipe, tous les enfants sont libérés.

Varier le nombre de ballons.

Utiliser des ballons en mousse et lancer les ballons sous la hauteur des épaules. Les enfants doivent regarder tout autour d'eux durant l'activité afin d'éviter les collisions.

Cette activité favorise le développement des habiletés motrices suivantes :
Courir
Esquiver
Lancer et attraper



Ballon milieu

But du jeu

Effectuer des passes sans se faire intercepter par le joueur du centre.

Matériel :
1 Ballon par 3 enfants
Âge(s) :
6 à 8 ans, 9 à 12 ans, 13 à 17 ans
Participants :
3 à 30
Durée :
10 à 20 minutes
Lieu(x) :
Gymnase, Petit local, Extérieur
Intensité :
Modérée à élevée

Description et organisation de l'activité

En équipe de 3, 2 enfants sont placés à une certaine distance et se font des passes, alors que celui du milieu essaie d'intercepter le ballon. Lorsqu'il réussit, il change de place avec celui qui a lancé le ballon.
Si un enfant du centre a de la difficulté à attraper le ballon, l'intervenant peut donner un signal pour changer les rôles.

Variantes : Tenter les passes à rebonds, directes, à trajectoire hautes, avec les pieds, etc. Varier l'objet à attraper.

Capitaine et navires

But du jeu

Les enfants doivent se déplacer au bruit de la sirène.

Matériel :
Tambourin
Âge(s) :
2 à 5 ans, 6 à 8 ans
Participants :
5 à 25
Durée :
10 à 20 minutes
Lieu(x) :
Gymnase, Petit local, Extérieur
Intensité :
Faible

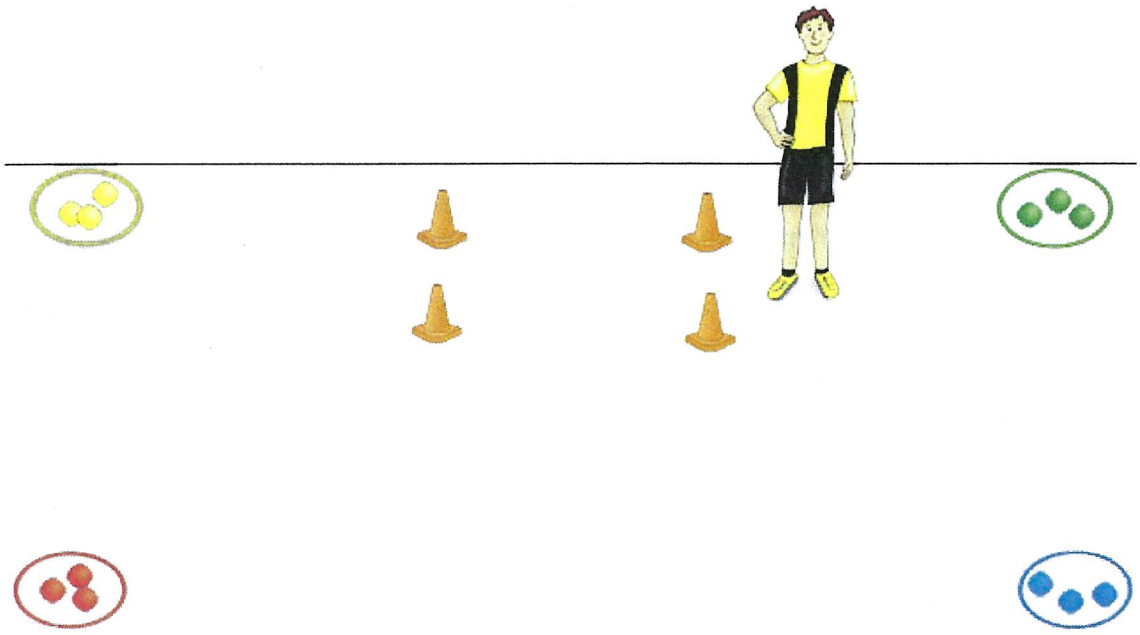
Description et organisation de l'activité

Les enfants circulent partout dans l'espace de jeu. Ils sont des navires qui circulent dans le port. Le phare (intervenant) fait entendre la sirène (tambourin) pour indiquer la manœuvre à effectuer.
Un coup: les navires avancent. Deux coups: les navires reculent. Trois coups: les navires s'arrêtent …

Variantes :
Varier la façon de se déplacer

Gros paquebot: Pas de géants
Voilier: Pas chassés en zigzags
Aviron: Ramer avec les bras en se déplaçant sur les fesses
Mini bateau: Avancer les genoux fléchis en petit bonhomme...

Ajouter des obstacles à franchir ou à contourner dans le port.



Cervelle d'oiseau

But du jeu

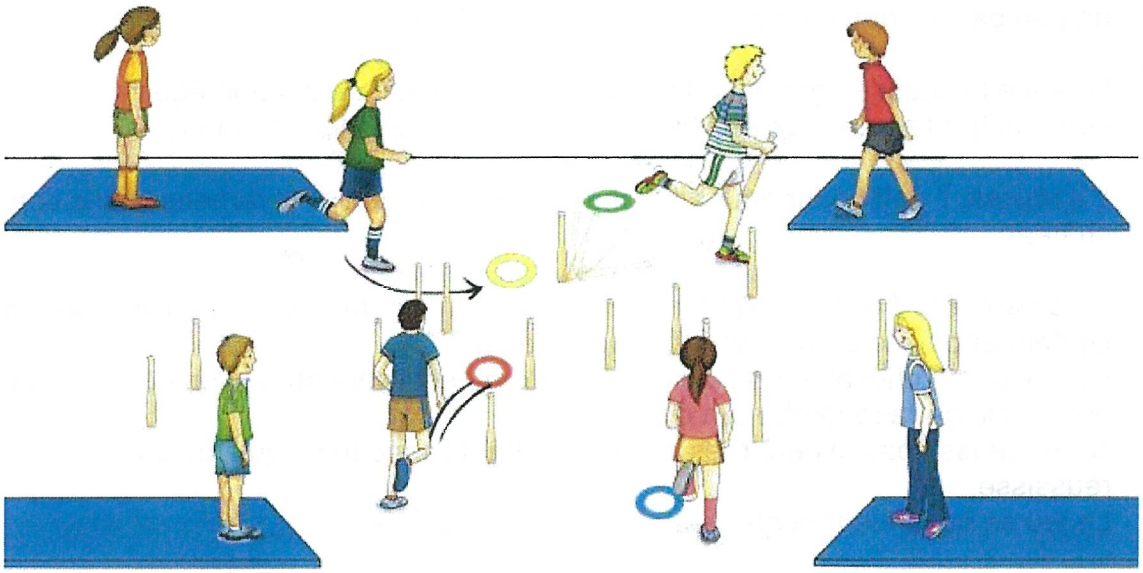
Les enfants doivent rapporter le plus d'œufs possible dans leur nid.

Matériel :
4 Cerceaux de couleurs différentes
4 Dossards (couleurs des cerceaux)
1 Foulard par enfant
4 Cônes
Balles
Âge(s) :
6 à 8 ans, 9 à 12 ans, 13 à 17 ans
Participants :
16 à 25
Durée :
20 minutes et plus
Lieu(x) :
Gymnase, Extérieur
Intensité :
Modérée à élevée

Description et organisation de l'activité

Déposer 4 cerceaux dans chaque coin de la surface de jeu et déposer le même nombre de balles à l'intérieur de chaque cerceau. Les cerceaux représentent les nids et les balles, les œufs.
Les enfants sont divisés en 4 équipes (1 équipe par cerceau). Chaque enfant doit mettre un foulard à l'arrière de son pantalon et chaque équipe doit déterminer un gardien qui portera un dossard de la couleur de son équipe.
Au signal, les enfants doivent aller voler des œufs dans les nids des équipes adverses et les rapporter dans leur nid (un à la fois).
Chaque gardien tente de protéger ses œufs en se déplaçant autour de son nid en faisant des pas chassés pour essayer d'enlever le foulard (plume) aux adversaires qui viennent le voler. Tous les enfants ont le droit d'essayer d'enlever le foulard (plume) des autres dans tout l'espace de jeu.
Quand un enfant se fait enlever son foulard, il s'en va faire la loutre dans une zone délimitée par des cônes, pour une durée de 10 secondes.

Le jeu se termine lorsque l'intervenant qui crie « cervelle d'oiseau!».



Chasse aux dragons

But du jeu
Chasser le plus de dragons possible.

Matériel :
1 Quille par enfant (ou plus)
1 Tapis par équipe
1 Anneau par équipe (différentes couleurs)
Âge(s) :
6 à 8 ans, 9 à 12 ans
Participants :
16 à 24
Durée :
20 minutes et plus
Lieu(x) :
Gymnase, Petit local, Extérieur
Intensité :
Modérée à élevée

Description et organisation de l'activité
Les enfants sont des chevaliers qui partent à la chasse aux dragons. Il faut d'abord séparer le groupe en quatre équipes placées dans chaque coin du gymnase. Les enfants se placent en file, sur un tapis (leur château). Chaque équipe a une couleur spécifique qui est déterminée par la couleur de l'anneau qu'elle a en sa possession.Lorsque les équipes sont bien en place, expliquer comment ils doivent chasser les dragons.

Premièrement, il y a une trentaine de quilles (plus il y en a mieux c'est) placées un peu partout dans le gymnase (ce sont les dragons).

Lorsque la chasse sera ouverte, le premier chevalier de chaque équipe devra botter l'anneau de feu vers un dragon afin de le faire tomber.

S'il réussit, il doit courir pour aller chercher son dragon et le ramener dans son château.

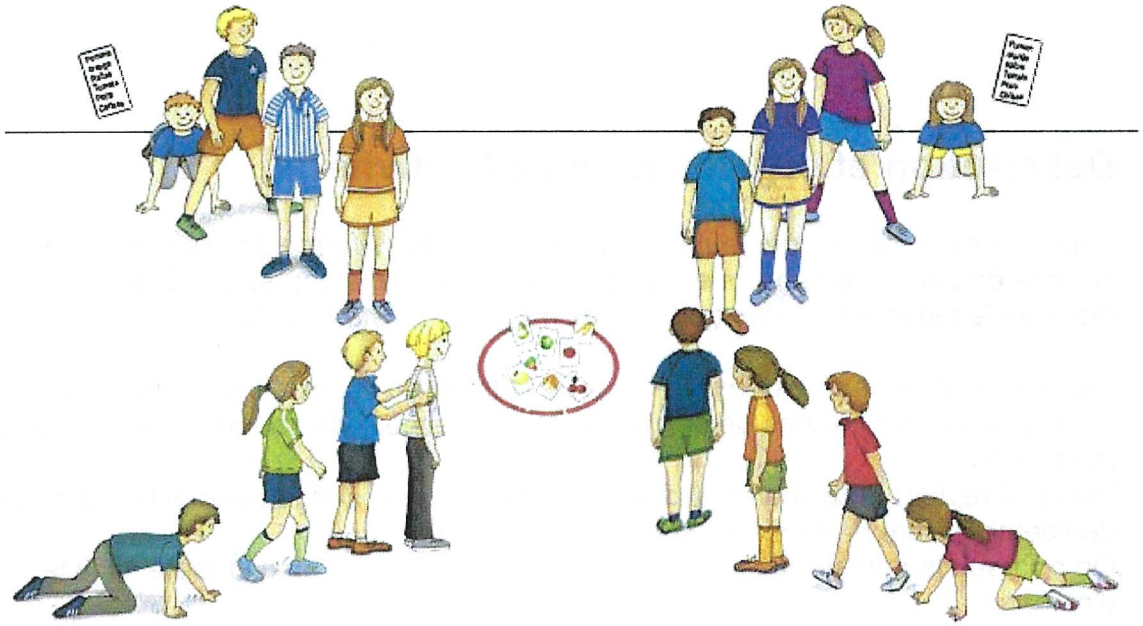
À son arrivée, il doit absolument taper dans la main du chevalier suivant afin que ce dernier puisse partir à son tour à la chasse.
Le deuxième chevalier doit alors se rendre où est l'anneau de son équipe et le botter afin de faire tomber un dragon.
S'il ne réussit pas, il peut réessayer en bottant l'anneau jusqu'à ce qu'il réussisse.
Le jeu se continue tant qu'il reste des dragons en vie.

Quand le dernier dragon est tué, les chevaliers s'assoient dans leur château.

À tour de rôle, les équipes comptent le nombre de dragons qu'ils ont tués puis ils vont les remettre un peu partout dans le gymnase pour faire une nouvelle partie.

Les enfants doivent regarder tout autour d'eux durant l'activité afin d'éviter les collisions.

Cette activité favorise le développement des habiletés motrices suivantes :
Courir, Esquiver,Botter



Épicerie

But du jeu

En équipe, les enfants doivent compléter leur liste d'épicerie en associant les images aux bons mots.

Matériel :
1 Liste d'épicerie par équipe
1 Cerceau par équipe
Images correspondant aux aliments sur les listes d'épicerie.

Âge(s) :
2 à 5 ans, 6 à 8 ans, 9 à 12 ans

Participants :
12 à 20

Durée :
10 à 20 minutes

Lieu(x) :
Gymnase, Petit local, Extérieur

Intensité :
Modérée à élevée

Description et organisation de l'activité

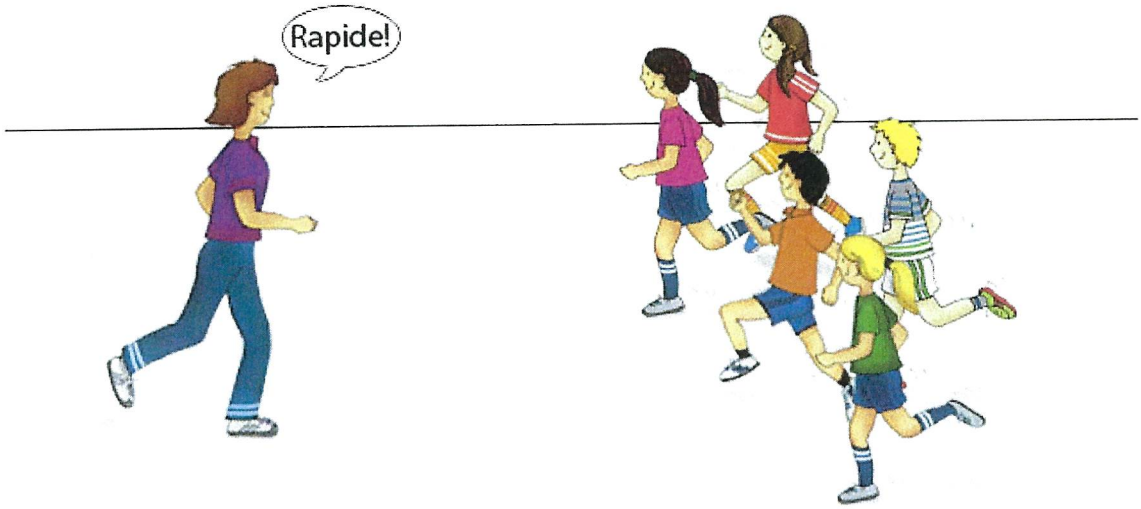
Former 4 équipes placées autour d'un cerceau. Sous forme de course à relais, chaque équipe reçoit une liste d'épicerie. Au bout de la course à relais, on retrouve les images correspondant aux mots de la liste d'épicerie.

Au signal de départ, le dernier enfant de la ligne de chaque équipe part en passant entre les jambes de ses amis et va chercher une image au centre dans le cerceau.
Lorsqu'il revient, à la course, il doit associer la bonne image avec le bon mot. Le deuxième enfant part ensuite faire la même chose.
On poursuit la course jusqu'à ce que la première équipe ait complété sa liste d'épicerie.

Variantes :

Pour les plus jeunes qui ne savent pas encore lire (2-5 ans), mettre sur la liste d'épicerie de l'image associée aux aliments que devra aller chercher l'enfant. (Ex: vache et lait, pommier et pomme, orange et jus d'orange, singe et banane...)

Pour les enfants plus âgés, écrire des devinettes et demander aux enfants d'aller chercher l'image qui correspond à la réponse.



Marathon

But du jeu

Les enfants doivent s'entraîner pour un marathon

Âge(s) :
2 à 5 ans, 6 à 8 ans, 9 à 12 ans, 13 à 17 ans
Participants :
6 à 25
Durée :
5 à 10 minutes
Lieu(x) :
Gymnase, Petit local, Salle de classe, Extérieur
Intensité :
Modérée à élevée

Description et organisation de l'activité

Les enfants doivent s'entraîner pour un marathon. Ils suivent les consignes de l'intervenant en courant sur place.
Travailler les notions de rapide et lentement (intervalles).
Demander aux enfants de mettre les mains sur le cœur avant la course et après la course. Comparer la vitesse des battements.
Variantes :
Faire une petite activité de relaxation où les enfants doivent écouter leur cœur. Idéalement, faire écouter le cœur au repos.

Où es-tu?

But du jeu

Trouver l'enfant caché.

Matériel :
1 Jeu de cartes
Âge(s) :
9 à 12 ans, 13 à 17 ans
Participants :
15 et plus
Durée :
20 minutes et plus
Lieu(x) :
Extérieur, Petit boisé
Intensité :
Modérée à élevée

Description et organisation de l'activité

Demander à un enfant de se cacher sur le terrain (idéalement dans un petit boisé).
Diviser le groupe en 2 équipes: les rouges et les noirs. Chaque enfant reçoit une carte à jouer.
Au signal de l'intervenant, les enfants partent à la recherche de l'enfant caché.
Lorsqu'un enfant en rencontre un autre, les 2 sortent leur carte et effectuent un duel.
Celui qui a la carte la plus haute remporte le duel. L'autre enfant doit se rendre rapidement à l'intervenant pour que celui-ci lui remette une nouvelle carte de sa couleur.
Il peut ensuite retourner sur le jeu à la recherche du joueur caché.
L'équipe qui trouve l'enfant caché et qui le ramène à sa base est déclarée gagnante.
L'intervenant récupère les cartes et on recommence une nouvelle partie.

Variantes :
Varier le nombre d'enfants cachés.
Ajouter une conséquence à faire lorsque le duel est perdu.
Imposer une conséquence à l'équipe perdante.

Rester dans les limites du terrain.
Informer les enfants du signal de retour.

Cette activité favorise le développement des habiletés motrices suivantes :
Courir, Déplacements, complexes

Poules, renards, vipères

But du jeu

Chaque équipe doit toucher les joueurs d'une équipe adverse sans se faire toucher elle-même par une autre équipe qui la menace.

Matériel :
1 Dossard par enfant (3 équipes)
3 Grands matelas
Âge(s) :
6 à 8 ans, 9 à 12 ans, 13 à 17 ans
Participants :
12 à 35
Durée :
20 minutes et plus
Lieu(x) :
Gymnase, Petit local, Extérieur
Intensité :
Modérée à élevée

Description et organisation de l'activité

Former 3 équipes (poules, renards et vipères). Placer chaque équipe sur un grand tapis (refuge).Les refuges sont dispersés sur la surface de jeu.
Au signal, les joueurs quittent leur refuge pour aller toucher les joueurs d'une autre équipe.
Les poules chassent (touchent) les vipères, les renards chassent les poules et les vipères chassent les renards.
Les joueurs sont en sécurité et ne peuvent se faire toucher par leurs adversaires lorsqu'ils se cachent dans leur refuge.
Le joueur touché doit aller dans le refuge de celui qui l'a touché. Il doit placer un pied sur le tapis et tendre la main pour qu'un coéquipier vienne le délivrer en lui touchant la main.
Lorsque plusieurs joueurs d'une même équipe attendent d'être délivrés, ceux-ci peuvent se tenir par la main pour former une chaîne et être délivrés tous en même temps.
Le joueur placé à l'extrémité de la chaîne doit toucher le tapis avec son pied tandis que le joueur à l'autre extrémité tend la main pour qu'un coéquipier vienne les délivrer.
La partie se termine lorsque tous les joueurs d'une même équipe se retrouvent sur le tapis de l'équipe qui la chassait.

Variantes : Varier la superficie du terrain. Demander aux joueurs de ne pas se réfugier plus de 15 secondes consécutives dans leur refuge.

Popcorn

But du jeu

Sauter pour éviter les ballons de l'équipe adverse qui roulent au sol.

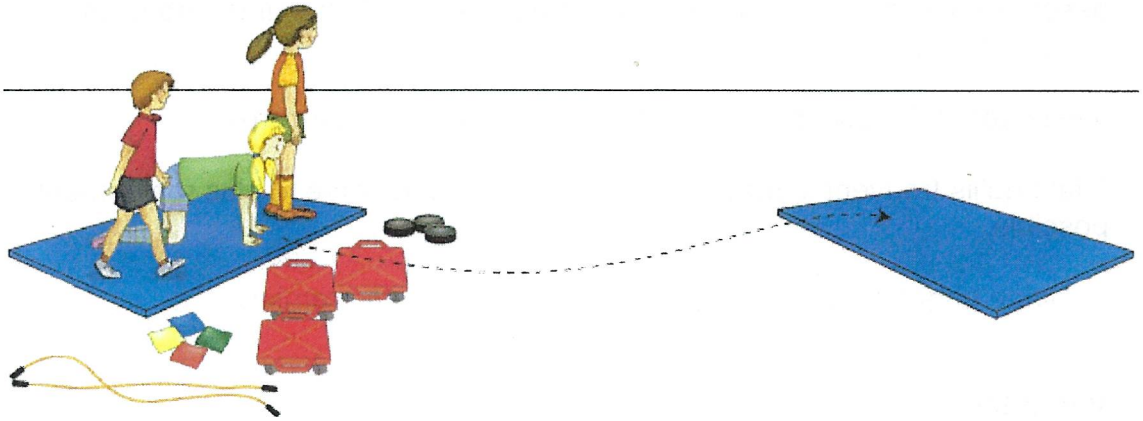
Matériel :
3 Ballons
Âge(s) :
6 à 8 ans, 9 à 12 ans
Participants :
10 à 25
Durée :
10 à 20 minutes
Lieu(x) :
Gymnase, Petit local, Extérieur
Intensité :
Modérée à élevée

Description et organisation de l'activité

Diviser le groupe en 2 équipes.
Les joueurs de la première équipe sont placés à genoux et forment un grand cercle.
Les joueurs de l'autre équipe sont debout au centre du cercle et doivent sauter comme des grains de popcorn pour éviter de se faire toucher par les 3 ballons que s'échangent leurs adversaires à genoux.
Les joueurs formant le cercle s'échangent les ballons en les faisant rouler au sol.
Les joueurs au centre du cercle ne peuvent pas se déplacer, mais seulement sauter sur place.
Échanger les rôles après 5 minutes. L'équipe gagnante est celle qui aura réussi à toucher le plus grand nombre de grains de popcorn.

Variantes :
Varier le nombre de ballons.
Varier la grandeur du cercle.
Varier les sauts que doivent effectuer les grains de popcorn pour éviter les ballons (sauter sur un pied, sauter comme une grenouille avec les mains au sol, sauter pour écarter les jambes…)

Cette activité favorise le développement des habiletés motrices suivantes :
Sauter, Lancer et attraper, Équilibre dynamique



Traversée du désert

But du jeu

En équipe de 3, les enfants doivent traverser la surface de jeu en utilisant le matériel mis à leur disposition.

Matériel :
Cordes
Baladeuses
Rondelles de hockey
Sacs de sable
Tapis
Âge(s) :
6 à 8 ans, 9 à 12 ans, 13 à 17 ans
Participants :
12 à 24
Durée :
20 minutes et plus
Lieu(x) :
Gymnase, Petit local, Extérieur
Intensité :
Faible

Description et organisation de l'activité

En équipe de 3, demander aux enfants de trouver une façon de traverser le désert en utilisant le matériel mis à leur disposition et en leur donnant les consignes suivantes :

Il est interdit de toucher le sol avec aucune partie de son corps.

Il faut qu'ils trouvent le moyen que toute l'équipe traverse le plus rapidement possible.

L'équipe gagnante est celle qui aura réussi le défi en premier.

Variantes :

Débuter une nouvelle partie en enlevant ou ajoutant du matériel selon les aptitudes du groupe. Faites place à votre imagination!

Ajouter un temps de jeu.

Il n'y a plus qu'une seule équipe gagnante, mais toutes celles qui auront réussi à relever le défi dans un temps limite.

Cette activité favorise le développement des habiletés motrices suivantes : Sauter, Déplacements complexes, Lancer et attraper, Équilibre dynamique